



健康とお得なクーポンを Get しよう

～歩いてお得～
セイカ歩数計アプリ×健康ポイントカードが連動

歩いて、健康ポイント(100P)を貯めると、せいか365健康ポイント協賛店でお得な特典が受けられます！



- ①せいか365健康ポイントカードを入手します。
申込場所：役場健康推進課、むくのきセンター、かしのき苑、大人の健康づくり教室グットネス
- ②下の二次元コードでセイカ歩数計アプリをダウンロードします。
- ③セイカ歩数計アプリに、せいか365健康ポイントカードを設定します。
- ④セイカ歩数計アプリ6000歩で1ポイント(1カ月最大30P)100Pでクーポン1枚と引き換えできます。(カードには翌月10日にポイント付与)
クーポン発券機設置場所：役場健康推進課、アピタ精華台店大人の健康づくり教室グットネス
- ⑤クーポン券は、『せいか365健康ポイント事業』に協賛している町内の44店舗で利用できます。

この時期、熱中症予防が大切です。マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、体温が下がりにくいことがあります。マスクをしていつもの運動をすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなどの調整をしましょう。運動時は、こまめに水分補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽などを行いましょ。

今すぐダウンロードして、健康ウォーキング

歩いてお得
Android用 iPhone用

せいか365健康ポイント対象事業のご案内

【7月16日(木)～8月16日(日)】
■時間や申し込みなど詳細は、各担当課へ問い合わせてください。
■新型コロナウイルス感染症の影響により、事業が中止になる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先と事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①赤ちゃんサロンA	P23の『子育てすくすく掲示板』をご覧ください。	50P
	①赤ちゃんサロンB		
	①マタニティサロン		
運動 体操	①赤ちゃんパパ	1～4週目の(火)～(日) 1～4週目の(水) 休館日を除く全日	10P
	②グットネスラジオ体操		
	②せいか365体操とストレッチ		
	④かしのき苑来館ポイント		
乳幼児 健診教室	⑤パパママ教室	集団での実施は中止	50P
	⑤3～4カ月児健診		
	⑤9～10カ月児健診		
	⑤2歳4カ月児健診		
	⑤1歳6カ月児健診		
365 ポイント シート※	②グットネス受付	毎週(土)午前10時～午後4時30分 7月18日・25日、8月1日・8日・15日	30P
	⑤役場庁舎 健康推進課受付(2階)	第4(水)7月22日 (水)午後2時～4時	
食育	⑤食育1週間チャレンジ	7月21日(火)午後1時～4時・29日(水)午前9時～正午	50P

※365ポイントシートは、令和2年度家族の健康カレンダーを参照ください。

- 問①子育て支援センター 画98-4001
②大人の健康教室グットネス 画98-3900
③むくのきセンター 画98-0200
④かしのき苑 画94-5200
⑤健康推進課 画95-1905



きょうと 健康 おもてなし 「食の健康づくり応援店」登録店情報④

「cafe こころく」
このお店では、野菜たっぷりメニューを提供しています。
住 所：祝園西一丁目8-1
T E L：95-7902(代表)
営業時間：午前11時～午後3時30分
定 休 日：土日・月・祝日(臨時休業あり)



問せいか365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 画95-1905(健康推進課内)

毎月19日は食育の日
あすなろ お喜楽 288
クッキング COOKING
あすなろ簡単水ようかん

- 今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 青空班」が紹介する「あすなろ簡単水ようかん」です。
- ▶材料(10切分)
こしあん500g、砂糖60g、粉寒天5g、塩2g、水650ml
- ▶作り方
(1)なべに分量の水と粉寒天を入れ煮溶かし、2分ほど煮る。
(2)(1)に、こしあんを少しずつ加え、かき混ぜながらあんを煮溶かす。
(3)(2)を15分ほど煮て、とろみがつき始めたら塩を加えてよく混ぜ、火を止める。
(4)(3)を鍋のまま冷水に浸し、静かにかき混ぜながら粗熱をとる。
(5)粗熱がとれたら水でぬらした容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ▶1切分の栄養価
エネルギー 146kcal・たんぱく質 2.8g
脂質 0.3g・カルシウム 13mg
食物繊維 3.3g・塩分 0.2g

食育ミニ情報 No. 4
ポリフェノールたっぷりの夏場のおやつといえば？
バナナにシュガースポット(黒い斑点)が始めたら皮をむき、食品用保存袋に入れて冷凍を。ポリフェノールたっぷりの冷たいデザートの出上がり。

食の情報



～4コマ漫画の作家プロフィール～
“twotwotwo (ににに)”
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。

きこえの相談会

日時 7月16日(木)①午前10時～②午前11時～③午後1時～④午後2時

※申し込み者数によっては、日時を変更する場合があります。

場所 相楽聴覚言語障害センター(相楽会館内)

対象者 木津川市・相楽郡内に在住で聴こえに不自由を感じている方とその家族

内容 聴覚に関する相談・聴力測定(聴力測定は1時間程度)

申込方法 7月15日(水)までの平日午前8時30分～午後5時に「氏名・年齢・住所・電話番号・相談内容・希望時間帯(①～④)」を電話、またはファクスで次のところへ。

問 相楽聴覚言語障害センター／
 075-120300 072-16862

献血

日時 8月3日(月)午前10時～正午・午後1時～4時

場所 精華町交流ホール(町役場2階)

献血 献血カード(お持ちの方)、本人自身を証明できるもの(運転免許証・健康保険証など)

そのほか 輸血による副作用を少なくするため、400ccの献血に協力してください。年齢・体重・比重検査などによっては献血をお断りすることがあります。

問 健康推進課保健予防係／095-1905

軽やか同窓会

日時 7月31日(金)、8月5日(水)午前10時30分～11時30分

場所 かしのみ苑

定員 先着15人

内容 筋肉の緊張を和らげて、身体の柔軟性を高めます。

ピラティス

日時 8月11日(火)午後0時30分～1時30分

場所 おくのきセンター 多目的ホール1(4階)

定員 先着30人

内容 自身の身体を見つめ、骨格を意識して、心身を整えます。

講師 河合素子氏

共通 持ち物 飲み物、ヨガマット、またはバスタオル

対象者 町内在住・在勤の方

料金 100円(保険代含む)

申込方法 前日までに「氏名・電話番号」を電話、またはEメールで次のところへ。

問 軽やか同窓会／090-17067110037・minami230@kcn.jp (連絡先:南)

文化

けいはんなサングラス・プログラム

日時 7月19日(日)

①午後1時30分～2時30分
 ②午後3時～4時

場所 けいはんなプラザ ラボ棟(子ども科学実験室)(3階)

対象者 年長・小学3年生の児童と、その保護者

定員 先着各回10組(計20組)

内容 シャボン玉の科学

料金 1500円

申込方法 開催日の3日前までに、次の二次元コード、またはホームページ(<https://sundayscience.jindofree.com/>)の申し込みフォームより、申し込んでください。

※内容などに変更がある場合は、右の二次元コードからお知らせします。

問 けいはんな文化学術協会／095-5110

第73回せいか小さな旅

「身体中が眼だけにされてしまった」
 た「寛次郎の愛した景色を訪ねて」

日時 7月22日(水)午前9時集合(近鉄山田川駅前、午後0時30分解散(祝園駅前)(気象警報発令時は中止)

コース 山田川駅→大仙堂→大里↓北之庄→吐師→菅井→植田→釈迦の池→祝園駅前(解散)約6キロ

定員 10人

持ち物 飲みもの、タオル、雨具など

料金 3000円

申込方法 前日までに電話で次のところへ。

問 NPO法人精華町ふるさと案内人の会／090-188771-4991

生活・イベント情報コーナー

健康・福祉・子育て

参加費・受講料などが記載されていないものは無料、申込方法が記載されていないものは申し込み不要です。

華手帖

生活・イベント情報コーナー

健康・福祉・子育て

就職相談会(しょうがいのある方の相談会)

日時 7月28日(火)、8月25日(火)午前10時～午後3時

場所 しょうがい者就業・生活支援センター「あん」(木津川市木津駅前1丁目10番地)

内容 しょうがい者の方が、ローワークへの同行、就職に関する手続き・相談、福祉サービス事業所の紹介などを受けられます。

※前記時間以外でも相談可。

問 しょうがい者就業・生活支援センター「あん」／木津川市木津川駅前1-10-071-0701 071-0705

文化

軽やか同窓会

日時 7月19日(日)

①午後1時30分～2時30分
 ②午後3時～4時

場所 けいはんなプラザ ラボ棟(子ども科学実験室)(3階)

対象者 年長・小学3年生の児童と、その保護者

定員 先着各回10組(計20組)

内容 シャボン玉の科学

料金 1500円

申込方法 開催日の3日前までに、次の二次元コード、またはホームページ(<https://sundayscience.jindofree.com/>)の申し込みフォームより、申し込んでください。

※内容などに変更がある場合は、右の二次元コードからお知らせします。

問 けいはんな文化学術協会／095-5110

シルバー人材センター 趣味の教室

習字教室

日時 7月20日(月)午前10時～午後3時

場所 精華町シルバー人材センター さるるん会場

持ち物 小筆、すずり

内容 身近な手習い(住所、氏名、日常漢字)

料金 400円

申込方法 各開講日の前日までの平日午前8時30分～正午に電話で次のところへ。

問 精華町シルバー人材センター／098-10510



第13代国際交流員コラム

フアカ・イホウ
Huaka'i Hou
 — 新たな冒険 —

第23回

Location, location, location...

Each summer I spend in Japan seems hotter than the last and this July is no different. I'm a little scared to see what my electric bill for this month will be! Sweltering Japanese summers make me think back fondly on summers back home. While Hawaii may be the land of eternal summer, they're never quite as hot as they are in Japan. In fact, they're comparatively pleasant. There are many factors at play that make Hawaii's year-round summer bearable.

One of them is location. Hawaii, with its proximity to the equator, experiences little change in daily temperature throughout the year. At sea level, average highs are between 29-31° C in the summer and 26-28° C in the winter. Changes in temperature from month to month are so insignificant, it's difficult to tell what season it is just by going outside. The lack of seasons means everyone has a simplified wardrobe. Not having to buy winter clothes can save you quite a lot of money!

Another reason why the climate in Hawaii is pleasant is due to a natural phenomenon called "trade winds." They blow from north-east to east north-east, and account for 70% of all winds in Hawaii. If you feel a soft breeze on your cheek in Hawaii during summer, it's mostly likely thanks to trade winds.

There are some negatives to having good weather all year round. For example, not all houses in Hawaii have air conditioning units. In most cases, opening some windows and a door is enough to cool down a house, but on particularly hot days, not having an AC is torture!

Although I've lived here for a few years already, I'm constantly shocked at how sudden the weather changes. One day could be as cold as a normal winter day, and the next is as hot as any summer day. I often say the food is what I miss most about home, but during especially cold winters and hot summers in Japan, I start to miss the weather instead!

位置が大事!

毎年、夏になると、去年の夏より暑いと思い、今年の7月もその思いが浮かんできました。今月の電気代を知りたくないほどエアコンを使いすぎた気がします。特に暑い夏には、故郷の夏を懐かしく思い出してしまいます。ハワイは常夏ですが、日本の夏ほど暑くなく、実は比較的快適です。なぜ夏が快適なのかはいくつかの理由があります。

その一つは、諸島の位置にあります。ハワイ諸島は赤道に近いので一年中の温度が安定していて激しく変動しません。海水面で計ると、夏の平均最高気温は29～31度で、冬は26～28度です。月ごとの温度変動が小さすぎて、外に出るだけで季節を察することがほぼ不可能です。季節が少ないおかげで、一年中の服装もすごくシンプルです。冬の服を買う必要がないのでお金を結構貯められますね!

もう一つの理由は、自然現象の「貿易風」があるからです。北東から東北東に流れてくる貿易風はハワイの全ての風量の7割を占めます。夏のハワイで、頬に優しいそよ風を感じたら、貿易風のおかげかもしれません。

一年中の快適な気候は良いことではありますが、マイナスな点もあります。例えば、エアコンはこの家庭にもあるわけではないという事実です。ほとんどの場合は、窓と玄関の扉を開けるだけで家の中が涼しくなりますが、よほど暑い日にはエアコンがないとすごく困ります!

日本には約4年間住んでいますが、気温がいきなり変動することにいつも驚きます。冬のように寒いと思った翌日に急に夏並みの暑さになるときがあります。僕は、故郷の一番恋しく思うものは食べ物だとよく言いますが、日本の寒い冬と暑い夏がやってくる、ハワイの気候が恋しくなります!



ギギ・ギャヴィン Guigui Gavyn
 米国ハワイ州オアフ島出身。1993年1月27日生まれの27歳。町役場では、多文化共生や国際理解など、まちの国際化の仕事を担当。



けいはんな市民雑学大学 第133回講座

障害者雇用で社会が変わる〜ゆたかになった私の心〜

日時 7月25日(土)午後2時〜4時
場所 イオンモール高の原「こすもすホール」(4階)
定員 先着30人

講師 岡山 弘美氏 奈良県立医科大学 障害者雇用推進マネージャー

料金 1000円
問 けいはんな市民雑学大学/画09017880016787(担当:渡辺)

スポーツ

精華町テニス協会夏季大会

日時 8月23日(日)午前9時〜受付午前8時45分(雨天中止)
場所 打越台テニスコート
種別 男子中上級・男子初級・女子中上級・女子初級
定員 先着各4ペア
対象者 町内在住・在勤のペア・精華町テニス協会会員の方を含むペア
料金 1ペア2000円
※当日徴収

申込方法 7月27日(月)〜8月19日(水)までに「件名「精華町テニス協会夏季大会申込」・参加種別・ペア氏名・住所・電話番号・連絡先メールアドレス」をEメールで次

精華町国保病院の外来担当医						
診療科目	月	火	水	木	金	土
内科1(午前)	桑原	桑原	桑原	稲田	桑原	稲田
内科2(午前)	稲田	稲田	本城	奥	稲田	井上衛・福田【注1】
内科3(午前)						
内科(午後)		稲田	本城【注2】		稲田	
外科(午前)	竹内		竹内	竹内	竹内	竹内
整形外科(午前)	千保	千保	井上重	千保	千保	
皮膚科(午前)	松吉			松吉		
内視鏡(午前)						
歯科(午前・午後)	丹羽・東	丹羽・栗岡	丹羽・栗岡	丹羽・栗岡	丹羽・栗岡	林・竹内【注3】
血液透析	小倉	小倉	藤井	小倉	小倉	吉村
泌尿器科(午後)				小倉	小倉	

診療担当医は変更になる場合があります(日曜日・祝休日は休診)。
稲田:内科・循環器科、奥:循環器科、井上衛・福田:リウマチ・膠原病【注1】福田医師は第2週のみ【注2】本城:物忘れ外来初診(予約)【注3】竹内:午後診のみ
※診療時間は午前診が午前9時〜正午(歯科は午前9時〜午後0時30分)、午後診(予約)が午後2時〜4時30分(歯科は午後6時30分・泌尿器科は午後4時まで)。土曜日のみ午前11時30分まで(歯科を除く)。
※歯科は一般歯科・矯正歯科・口腔外科・小児歯科。インプラントも随時行っています。血液透析は、通院の送迎が可能。
※訪問リハビリテーションを実施。詳しくは次のところへ。

問 精華町国民健康保険病院(医療法人医仁会)
画94-2076・画93-2818

相楽休日応急診療所の日程					
7月	12日(日)	内・小	8月	2日(日)	内
	19日(日)	内		9日(日)	内・小
	23日(祝・木)	内・小		10日(祝・月)	内
	24日(祝・金)	内		16日(日)	内・小
	26日(日)	内・小			

凡例:内=内科・小=小児科
※受付時間は午前8時30分〜午後0時30分、診療時間は午前9時からです。
※症状によっては、診察できない場合や京都山城総合医療センターなどでの診察となる場合があります。
※受診前に、電話で確認してください。

問 相楽休日応急診療所(木津川市木津上戸15番地・相楽会館内)画73-9988

平日夜間・休日の小児救急

月〜水・金:田辺中央病院(画63-1111)
木:京都山城総合医療センター(画72-0235)
土:学研都市病院(画98-2123)
日・祝・休:京都山城総合医療センター
※受診前に、上記医療機関へ電話で確認してください。
※診察時間は、平日が夕方5時〜翌朝8時30分、土日・祝休日が朝8時30分〜翌朝8時30分です。

問 山城南保健所 企画調整室画72-4301

子どもが急病にかかったら#8000にダイヤルを。
受付時間:午後7時〜翌朝8時(土曜日のみ午後3時〜翌朝8時)

むくのきセンター

イベントの問い合わせ、申し込み方法は次のところへ、申し込み後のキャンセル不可。
問 むくのきセンター/画98-0200

卓球デー

日時 7月15日(水)・29日(水)、8月5日(水)・12日(水)午後3時〜5時
場所 アリーナ
対象者 小学生以上(小学生は保護者の同伴が必要)
持ち物 体育館シューズ
料金 小学生100円・高校生以上200円(町外在住者は倍額)

トレーニング室相談会

月曜日 7月13日・20日・27日、8月3日午前9時〜正午
トレーナー 小野田美穂
水曜日 7月15日・29日、8月5日午前9時〜10時30分
トレーナー 佐々木昌弘
金曜日

日時 7月17日・31日、8月7日・14日午前9時〜正午
トレーナー 小野田美穂
共通 トレーニング室
場所 トレーニング室
内容 器具の使い方だけでなく、筋力・柔軟性向上など、健康になるための相談・指導を行います。
料金 トレーニング室利用料
※人数・トレーナーにより内容は変わります。
※トレーニング室を初めて利用する場合は、要利用者登録。

むくのきフィットネススクール

①ヨガ&ズンバゴールド
日時 火曜日午前10時〜11時30分
②ピラティス
日時 水曜日午前10時30分〜11時30分
③ボディバランス
日時 木曜日午後1時30分〜2時30分
④エンジョイエアロ
日時 金曜日午後2時〜3時
⑤ハワイアンフラ(9月から再開)
日時 月曜日午後1時30分〜2時30分
⑥筋膜体操
日時 木曜日午前10時30分〜11時30分
共通 木曜日午前10時30分〜11時30分
場所 むくのきセンター
対象者 18歳以上の方(高校生を除く)
年会費 4000円(11月までの登録)

健康に効く処方せん

親指の痛み

このコーナーでは、相楽医師会(相楽郡・木津川市)の医師が健康についてアドバイスします。64回目の今回は、もろいクリニック(木津川市)の諸井慶七郎さんのお話です。

使いすぎや加齢に伴う関節の変化を變形性関節症といいます。体を動かす歯車が経年変化で傷んだ状態だと思ってください。テレビの宣伝効果で、膝の関節が變形することは、世の中に広く知れ渡っています。

しかし變形するのは、膝の関節だけではなくありません。手指の関節も變形するのです。

手の親指の付け根に痛みを感じた経験はありませんか。手の親指の付け根の関節は、親指を外に広げたり、手のひらに持ってきたりと広い可動域を持っています。その広い動きを担う分、日常生活や仕事での負担が親指の付け根に多くかかります。そのため、手指の関節の中で親指の付け根の関節(母指CM関節といいますが)が最も減りやすくなります。

母指CM関節症の症状は、ペットボトルの蓋を開ける動作や布巾を絞る動作で

2時〜3時午後5時
場所 メインホール
チケット 一般1100円、小中学生、シニア(60歳以上)800円、けいはんなプラザ友の会会員700円(当日券)
※マスクの着用、検温と連絡先の提供をお願いします。
問 けいはんな事業部/画95-1115

広告

人生100年時代のプラス年金! 自分で入る公的な個人年金。

国民年金基金

資料請求、ご相談、お問い合わせは
0120-65-4192
京都市中京区烏丸通三条下ル 大同生命京都ビル6階

- 掛金は全額所得控除
- 公的年金控除の対象
- 自由なプラン設計

全国国民年金基金 京都支部

の疼痛です。また、お盆を持つときやズボンを引き上げるときにも痛みを感じます。家事はとても手に負担をかけるので、40歳代以降の女性に母指CM関節症は発症することが多いですが、力仕事や手のけがをしたことのある人や生まれつき関節が緩い人は若くても発症します。

診断は、母指の付け根の圧痛、不安定性の確認、レントゲンでの變形の確認で行います。似た症状を引き起こす腱鞘炎や関節リウマチとの鑑別も重要です。

治療は、関節變形の程度に応じて行います。軽度の變形であれば、湿布などの消炎剤で痛みを抑えて、サポーターやテーピングにより関節の安静で症状は改善します。重症の變形であれば関節内に注射を行ったり、手術により関節を作り変えます。軽症例でも重症例でも、症状を悪化させる動作を避けることが重要です。

親指の付け根に痛みを感じ、日常生活が不自由になったと感じ始めたら、一度お医者さんに相談してみてください。



問 相楽医師会画73-8222(火・水・金曜日午後2時〜4時)



7月

10日(金)	シルバーサロン シルバー人材センター (10:00~15:00) シルバー人材センター趣味の教室(デッサン教室) シルバー人材センター (13:00~15:00)
15日(水)	むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00~17:00)
20日(月)	シルバーサロン シルバー人材センター (10:00~15:00) シルバー人材センター趣味の教室(習字教室) シルバー人材センター (10:00~15:00)
22日(水)	むくのきセンター休館
26日(日)	むくのきセンターアリーナー一般開放(ほほえみスポーツ広場) むくのきセンター (9:00~12:00)

29日(水) むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー)
むくのきセンター (15:00~17:00)



8月

3日(月)	シルバー人材センター入会説明会 シルバー人材センター (10:00~12:00)
5日(水)	むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00~17:00)

7月の納税・納付

- 固定資産・都市計画税.....第2期分
- 国民健康保険税(普通徴収分).....第2期分
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収分).....第1期分
- 介護保険料(普通徴収分).....第1期分
- 保育料.....7月分
- 放課後児童クラブ利用料.....7月分
- 水道料金・下水道使用料.....7月分

人の動き(令和2年6月1日現在)

人口	3万7170人(-23)
男	1万7894人(-4)
女	1万9276人(-19)
世帯数	1万5121世帯(-1)
(()内は前月比)	
火災・救急・救助件数(5月)	
火災	0件(4/+2)
救急	94件(506/-123)
救助	1件(6/+2)
(()内は今年中の累計/前年同月比)	

便利な口座振替のご利用を

※各納付書に記載の所で、期限までに納めてください。
※新型コロナウイルス感染症の影響などで納付が困難な方は、各窓口にご相談してください。

広告(掲載内容については各広告主に問い合わせてください)

介護付 有料老人ホーム サンシティ木津

安心の介護と医療支援体制をお届けします。

まずはお気軽にお電話下さい。



サンシティ木津外観 土地/事業主体非所有

ご入居相談 随時受付中!
資料請求 (9時~17時)

<http://www.hcm-suncity.jp>

詳しくはHPをご覧ください [サンシティ木津](#)

近鉄「高の原」駅より車で5分

京都府木津川市市坂六本木76 ☎ 0120-26-3410

今月の各種相談日

- ▶人権・なやみごと相談(人権擁護委員・行政相談委員が対応)
日時:7月15日(水) 13:30~16:00
場所:町役場 201会議室(2階)
問 人権啓発課☎95-1919・総務課☎95-1910
- ▶精華町こころの相談室(臨床心理士などが相談に応じます)
日時:7月7日(火)・13日(月)・21日(火)、8月4日(火)
10:00~12:00・13:00~15:00
[要申し込み=☎98-3909(申し込み専用)・平日10:00~16:00]
場所:京都大和の家
問 人権啓発課☎95-1919
- ▶あんしん相談(民生児童委員が相談に応じます)
日時:7月15日(水) 13:30~15:00
場所:町役場 打ち合わせコーナー(2階)
- ▶障害者生活相談
日時:7月16日(木) 13:30~15:00
場所:町役場 打ち合わせコーナー(2階)
- ▶ハローワーク京都田辺出張相談会
日時:7月17日(金) 13:00~15:30(受付は15:00まで)
場所:町役場 201会議室(2階)
問 社会福祉課☎95-1904

- ▶社協ふくし&相続相談
日時:7月14日(火)、8月11日(火) 13:00~16:00
場所:かしのき苑
- ▶生活無料法律相談
日時:7月15日(水)・22日(水)・29日(水)、8月5日(水)
13:30~16:00(要申し込み=先着5人・7日前からの平日8:30~17:00)
場所:かしのき苑
- ▶社協法律相談
日時:8月12日(水) 13:30~16:00(要申し込み=先着5人・7日前からの平日8:30~17:00)
場所:かしのき苑
※過去3カ月で受けていない方を優先します。
問 精華町社会福祉協議会☎94-4573
- ▶出張年金相談
日時:7月22日(水) 10:00~16:00(要申し込み=平日8:30~17:00)
場所:木津川市役所 北別館
問 京都南年金事務所☎075-643-2620
- ▶スマホ・パソコン基礎相談
日時:7月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)、8月5日(水) 13:30~16:00
場所:町立図書館前交流スペース、または201会議室(町役場2階)
問 情報政策室☎95-1924

町役場ダイヤルイン・メールアドレス

TEL 94-2004(代表) FAX 93-2233(総務課)

お電話の際は、おかけ間違いのないよう十分に注意してください。

企画調整課 TEL 95-1900・FAX 95-3971 ☎kikaku@town.seika.lg.jp	高齢福祉課 TEL 95-1932・FAX 95-3974 ☎kourei@town.seika.lg.jp	教育支援室 TEL 95-1923・FAX 94-5176 ☎edu-shien@town.seika.lg.jp	消防署 TEL 94-5630・FAX 94-5493 ☎shoubousho@town.seika.lg.jp
協働のまちづくり推進室 TEL 95-1934・FAX 95-3971 ☎kyodo@town.seika.lg.jp	子育て支援課 TEL 95-1917・FAX 95-3974 ☎kodomo@town.seika.lg.jp	生涯学習課 TEL 95-1907・FAX 94-5176 ☎shogaigakushu@town.seika.lg.jp	ほうその保育所 TEL 94-3530・FAX 94-3812 ☎housono-h@town.seika.lg.jp
総務課 TEL 95-1910・FAX 93-2233 ☎soumu@town.seika.lg.jp	健康推進課 TEL 95-1905・FAX 95-3974 ☎kenko@town.seika.lg.jp	町立図書館 TEL 95-1911・FAX 95-3976 ☎toshosho@town.seika.lg.jp	こまだ保育所 TEL 94-3400・FAX 94-3780 ☎komada-h@town.seika.lg.jp
危機管理室 TEL 95-1928・FAX 93-2233 ☎kiki@town.seika.lg.jp	環境推進課 TEL 95-1925・FAX 95-3974 ☎kankyo@town.seika.lg.jp	議会事務局 TEL 95-1908・FAX 95-3972 ☎gikai@town.seika.lg.jp	いけたに保育所 TEL 72-3530・FAX 72-3744 ☎iketani-h@town.seika.lg.jp
財政課 TEL 95-1914・FAX 93-2233 ☎zaisei@town.seika.lg.jp	産業振興課 TEL 95-1903・FAX 95-3973 ☎sangyou@town.seika.lg.jp	上下水道課 TEL 95-1912・FAX 93-1243 ☎jyogesui@town.seika.lg.jp	ひかりだい保育所 TEL 95-3651・FAX 95-3652
情報政策室 TEL 95-1924・FAX 93-2233 ☎joho@town.seika.lg.jp	検査住宅課 TEL 95-1909・FAX 95-3973 ☎kensajutaku@town.seika.lg.jp	経理営業課 TEL 94-2049・FAX 93-1243 ☎keirieigyosho@town.seika.lg.jp	せいかいだい保育所 TEL 98-3866・FAX 98-3855
入札契約室 TEL 95-1935・FAX 93-2233 ☎nyusatsu@town.seika.lg.jp	営繕室 TEL 95-1933・FAX 95-3973 ☎eizen@town.seika.lg.jp	消防本部 TEL 94-5119(代)・FAX 94-5493	人権センター 交流会館 TEL 94-3696・FAX 94-5679
総合窓口課 TEL 95-1915・FAX 95-3974 ☎madoguchi@town.seika.lg.jp	建設課 TEL 95-1901・FAX 95-3973 ☎kensetsu@town.seika.lg.jp	総務課 TEL 94-4473 ☎shoubousoumu@town.seika.lg.jp	人権センター 児童館 TEL 94-5679・FAX 94-5679
税務課 TEL 95-1916・FAX 95-3974 ☎zeimu@town.seika.lg.jp	都市整備課 TEL 95-1902・FAX 95-3973 ☎toshi@town.seika.lg.jp ※区画整理係 TEL 95-5300	予防課 TEL 94-4397 ☎shoubouyobou@town.seika.lg.jp	かしのき苑(社会福祉課 地域福祉係) TEL 94-5200・FAX 93-2278
国保医療課 TEL 95-1929・FAX 95-3974 ☎kokuho@town.seika.lg.jp	人権啓発課 TEL 95-1919・FAX 95-3974 ☎jinken@town.seika.lg.jp	警防課 TEL 94-4387 ☎shouboukeibou@town.seika.lg.jp	むくのきセンター TEL 98-0200・FAX 98-0118
社会福祉課 TEL 95-1904・FAX 95-3974 ☎fukushi@town.seika.lg.jp	会計課 TEL 95-1913・FAX 95-3975 ☎kaikai@town.seika.lg.jp	指令課 TEL 94-4197 ☎shouboushirei@town.seika.lg.jp	環境の森センター・きづがわ TEL 72-1010・FAX 72-1020

●町役場の窓口受付時間は、平日午前8時30分~正午・午後1時~5時15分です。●目の不自由な方のため、朗読ボランティア「ひびき」の皆さんが本誌を朗読したテープを精華町社会福祉協議会事務局(☎94-4573)や町立図書館で貸し出しています。●本誌のバックナンバーは、町ホームページ、スマートフォンアプリ「マチイロ」からもご覧いただけます。●平日午前8時30分~午後5時15分以外は、ダイヤルインでは電話がつながりません。代表番号におかけください。

大人の本

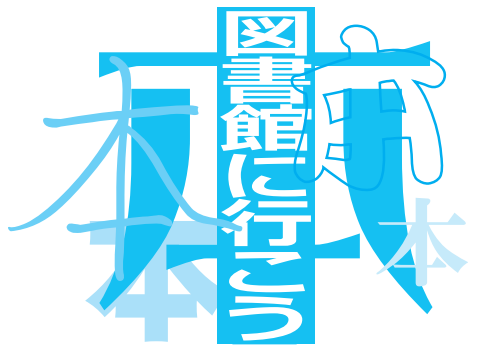
- 『本の歴史文化図鑑』マーティン・ライアンズ
『総特集 松浦武四郎』ユリイカ8月臨時増刊号
『南方熊楠』中瀬 喜陽(監修)
『ファラデー』小山 慶太
『スティーブ・ジョブズ』1・2 ウォルター・アイザックソン
『天、共に在り』中村 哲
『山中伸弥先生に、人生とiPS細胞について聞いてみた』山中伸弥、緑 慎也
『科学の発見』スティーヴン・ワインバーグ
『ビッグ・クエスチョン』スティーヴン・ホーキング
『CRISPR究極の遺伝子編集技術の発見』ジェニファー・ダウドナ
『忠敬と伊能図』伊能忠敬研究会(編)
『サピエンス日本上陸』海部 陽介
『感染症対人類の世界史』池上 彰、増田 コリヤ
『世界を動かす100の技術』日経BP社(編)
『華岡青洲の妻』有吉 佐和子
『あい』高田 郁
『ペスト』アルベール・カミュ

子どもの本

- 『探検・貿易』アン・ミラード(編)
『世界の発掘現場と冒険家たち』ステファヌ・コンポワン
『アルキメデス』ルカ・ノヴェッリ
『ダーウィンと進化論』バーナード・ストーンハウス
『リンカーン大統領のせいじつなことば』ドリーン・ラパポート
『マララ』マララ・ユスフザイ(他)
『人見絹枝』大野 益弘
『アラスカたんけん記』星野 道夫
『星の使者—ガリレオ・ガリレイ』ピーター・シス

貸出中の本は予約できます

「ベストセラーのあの本あるかな」、「雑誌で紹介されていたあの本読んでみたい」と思って図書館で探したけど見当たらない。そんなとき、本の予約をしてみてもいいかな? 町立図書館で所蔵している本が貸出中の場合、その本を予約することができます。予約した本の用意ができたなら、メールなどで連絡を差し上げます。所蔵しているかどうかは、図書館ホームページまたは館内の資料検索機で調べることができます。所蔵していない場合は、他の図書館から借りたり、購入して用意します。予約は1人12点(うち、視聴覚資料2点)まで、町内在住または在勤・在学の方が利用できます。



今月のテーマ

「切り開く」

私たちの世界は、先人たちが困難に立ち向かい、発見や発明、発展をくり返し得られた知識や技術の上に成り立っています。昔から、まだ見ぬ世界、新たなものごとを追いつけ、科学技術が発達した今も、さらなるものを求めています。今月は、先人たちだけでなく、これからの私たちが「切り開く」本を紹介いたします。

もたらしませんでした。もはや人間は人工知能に勝てないのでしょうか? 現代に生きる人間の中でも最高の知性を持つ羽生善治は、人工知能をどのように考えているのか。世界中の研究者たちへの取材を通して、人工知能の核心に迫ります。天才の思考の一部を垣間見られる喜び、知的好奇心に満ちた一冊です。



『人工知能の核心』

2016年3月、碁のトップ棋士が人工知能に敗北したというニュースは、世界に衝撃をもたらしました。

羽生善治

乗り、はるか彼方の地を目指し海を渡った人々により、世界はどんどん広がっていきまます。広大な海に出ることで直面する事故や病気、未知の文明との出会い。航海にまつわる探検や、貿易、戦争。人びとの夢と希望と欲望の歴史が図版満載でまとめられていて、見るだけでも楽しむことができます。



『航海の歴史』

古代、海は、謎に包まれた恐ろしい水の塊と思われていました。危険を知らながらも舟に

ブライアン・レイヴァリ

移動図書館車「あおぞら号・バーバパパ」運行日程

地域(場所)	時間	曜日	7月	8月
谷 (集会所前)	午後1:20~2:10	火 (第1・3週)	7日	4日
僧坊 (京都廣学館高校体育館前)	午後2:30~3:20		21日	18日
舟 (集会所前)	午後3:40~4:30			
南 (新祝園駅東側駅前広場)	午後1:20~2:10	水 (第1・3週)	1日	5日
北ノ堂 (集会所前)	午後2:30~3:20		15日	19日
菱田 (集会所前)	午後3:40~4:30			
旭 (集会所前)	午後1:20~2:10	木 (第1・3週)	2日	6日
東 (人権センター駐車場)	午後2:30~3:20		16日	20日
中久保田 (集会所前)	午後3:40~4:30			
乾谷 (集会所前)	午後2:30~3:20	金 (第1・3週)	3日	7日
東畑 (集会所グラウンド)	午後3:40~4:30		17日	21日

地域(場所)	時間	曜日	7月	8月
中 (集会所前)	午後1:20~2:10	火 (第2・4週)	14日	25日
滝ノ鼻 (防火水槽西側)	午後2:30~3:20		28日	
桜が丘一丁目 (集会所前)	午後3:40~4:30			
精華台 (三丁目集会所前)	午後1:20~2:10	水 (第2・4週)	8日	12日
桜が丘二丁目 (池谷公園前)	午後2:30~3:20		22日	26日
山田 (自治会駐車場)	午後3:40~4:30			
菅井 (集会所前)	午後1:20~2:10	木 (第2・4週)	9日	13日
西北 (三角田北駐車場)	午後2:30~3:20			27日
里 (精北小学校前)	午後3:40~4:30			
馬淵 (集会所前)	午後1:20~2:10	金 (第2・4週)	10日	14日
光台 (ひかりだい保育所駐車場)	午後2:30~3:20			28日
柘榴 (ポンプ車前)	午後3:40~4:30			

図書館休館日・・・毎週月曜日、7月23日(祝・木)・24日(祝・金)・30日(木)館内整理日、8月11日(火)振替休日、8月27日(木)館内整理日

岡町立図書館 TEL 95-1911・FAX 95-3976 [午前10時~午後6時(土日は午前9時~午後5時)]